

認知症で気になることがあれば
「認知症相談センター」に相談してください



10月は歩キング強化月間

正しい歩き方講座」受講者募集

認知症相談センターは、地域の認知症の相談窓口です。本市では地域包括支援センターがその役割を担っています。認知症(若年性認知症も含む)の相談を受けて、今後の生活について一緒に考え、支援していきます。また、家族や身近な方に認知症を理解してもらい、自分の能力を生かす方法を見つけて出すなど、自分らしい暮らしをする工夫と一緒に考えます。本人でなくても、家族や近所の方も相談できます。

《問合せ》 高年介護課 ☎ 29-10055

認知症は誰もがなる可能性がある病気

現在、65歳以上の5人に1人が認知症と言われており、誰でもかかりうる身近な病気

《認知症相談センター》

地域	電話番号	住所
豊岡	24-2409	立野町12-12
城崎・港	32-4599	城崎町湯島625-9
竹野	47-1425	竹野町須谷1478
日高	42-0158	日高町祢布891-2
出石	52-7015	出石町福住1302
但東	54-0515	但東町出合433-1

次のようなことがありませんか

- ▼ 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとと言われる
- ▼ 自分で電話番号を調べて、電話をかけることができない
- ▼ 今日が何月何日か分からない時がある

早く気づき、受診や相談することが大切

日常生活に支障を来すほどではないが、記憶障害と軽度

「認知症カフェ」に参加しませんか

認知症カフェは、認知症の人やその家族、医療や介護の専門職など、誰もが気軽に参加でき、安心して過ごせる「地域の居場所」です。お茶を飲みながら情報交換など、さまざまな活動をしています。

▶ 設置場所や開設日時などは、市ホームページを確認してください



の認知障害が認められる場合は、この段階で受診することが大切です。そうして適切に対応することで、認知症への移行を予防または先送りでき、これまで通りの生活ができます。受診の方法やサービス利用などについて分からないことがあれば、認知症相談センターに相談してください。金銭管理などの権利擁護についても相談に応じます。

膝や腰を痛めない、安全で正しい歩き方を知ることが、よりウォーキングの効果期待できます。正しい歩き方をみんなで学びませんか。

▶日時 ※2回の受講が必要

区分	日時
1回目	10月19日(木) 午後1時30分～3時
	11月1日(水) 午前9時30分～11時
2回目 (評価日)	2024年3月6日(水) 午前9時30分～11時
	2024年3月7日(木) 午前9時30分～11時

▼対象者 ウォーキングに関心があり、膝痛や腰痛の不安のある65歳以上の市民。ただし、膝痛・腰痛のため、医療機関に通院している方は除く。

▼場所 立野庁舎 多目的ホール



ウォーキングなどで適度に体を動かすことは、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、うつ病などにかかるリスクを下げるすることができます。

《問合せ》健康増進課 ☎ 21-9095

- ▼内容 健康運動指導士などの専門スタッフによる指導。身体状況に合った歩き方や正しい姿勢、ストレッチ、筋力トレーニングについてのアドバイス
- ▼定員 各20人(先着順)
- ▼参加費 無料
- ▼申込期間 9月25日(月)～10月27日(金)
- ▼申込方法 電話で申込み(先着順)



わたしたちの障害福祉 ②

来年4月、事業者に合理的配慮の提供が義務化

《問合せ》 社会福祉課
☎ 24-17033



第18回 健康な食べ物が地球を救う？

地球温暖化を防止するため、身近な環境問題と家庭でできるエコ活動を紹介します。
《問合せ》 コウノトリ共生課 脱炭素推進室
☎ 21-9136

「努力義務」から「義務」へ
障害者差別解消法が改正され、事業者による障害のある人への合理的配慮の提供が、行政機関などと同じく「努力義務」から「義務」へと変更されます。

障害者の意思表示に負担が重過ぎない範囲で対応

障害のある人から、社会の中にバリアを取り除くために、何らかの対応を必要としていることの意味が示されたときには、負担が重過ぎない範囲で対応することが求められます。障害のある人と事

業者が話し合い、お互いに理解し合いながら共に対応案を検討することが重要です。障害のある人からの申し出への対応が難しい場合でも、障害のある人と事業者の双方が持っている情報や意見を伝え合い、対話に努めることで、目的に応じて代替りの手段を見つけていくことができます。

て行う者で、企業や店舗をはじめ、個人事業主、非営利事業者、ボランティア活動をするグループなども対象となります。

企業や店舗、ボランティア団体も対象

対象となる事業者は、個人・法人、営利目的・非営利目的の別を問わず、同じサービス等を反復継続する意思をもつ

内閣府ホームページ
障害を理由とする差別の解消の推進



【合理的配慮の具体例】 体の不自由な方への配慮

障害のある方から
飲食店で車椅子のまま着席したい。



事業者の対応
机に備え付けの椅子を片付けて、車椅子のまま着席できるスペースを確保しました。

難聴・弱視の方への配慮

障害のある方から
難聴のため筆談によるコミュニケーションを希望したが、弱視であるため細かいペンや小さい文字では読みづらい。



事業者の対応
太いペンで大きな文字を書いて筆談を行いました。

哺乳類の60%が家畜

家畜たちが排出するメタンガスなどの温室効果ガスの量は、世界中の運輸・移動に使うエネルギーと同程度であり、さらに、家畜の飼養には多くの穀物や淡水も大量に消費されています。
実は地球上の哺乳類の36%が人間、野生動物はわずか4

%で、残る60%が人間の生活に利用される家畜です。つまり人間が肉を食べる量を減らすだけでも、大きな環境貢献につながります。

さまざまな選択肢

今ではスーパーで「代替肉」や「代替卵」が販売され、大手企業が「コオロギチップス（昆虫食）」を販売するようにもなりました。「地産」の食材は、運ぶ負荷も小さく新鮮でおいしいですし、「旬菜」はつくるエネルギーも少なく、その時期に必要な栄養が豊富です。「無農薬」の野菜はもちろん、地球にもやさしいです。このような視点を持って、健康な食を選んでみませんか。（NPO法人暮らしのエコをすすめる但馬の会）

